広報よこはま
あさひ区版
2013年 11月号 No.193

もくじ

特集1 あなたの子育て応援します
子どもと一緒に出かけてみませんか? ……5ページ
特集2 ノロウイルスにご用心を! ……6ページ
■区・市役所から …7ページ ■スポーツ ……9ページ ■福祉保健 ……10ページ
■文化 ……8ページ ■区民利用施設 ….9ページ

旭区役所は第2・4土曜日 午前9時～正午 開庁　戸籍課・保険年金課・こども家庭支援課の一部業務

特集1

あなたの子育て応援します

子どもと一緒に出かけてみませんか?

子育て経験が豊富な先輩ママが、地区センターや地域ケアプラザ等の身近な施設で、子育て相談を行っています。旭区では区内13会場で実施しています。
特に相談がなくても友だちづくりやおしゃべりなど、親子で過ごしてホッとできる場です。気軽に遊びに来てください。

子育てはドキドキ、ワクワクの連続!
みんなで話すとヒントが見つかるかもしれません。
共感し合える仲間が待っていますよ!
子育て支援者の岩城(いわき)さん
(白根地区センター)

リフレッシュできます!
子育て支援者さんとお話できるし、
もちろんほかのママたちや
いろいろな人と話せるのがいいです。
一人で来てもみんながいるから、
楽しく過ごせて
リフレッシュします。

お友だちができました!
引っ越してきて
知り合いがいませんでしたが、
子育て関係の情報誌を見て
ここを知り、来るようになりました。
初めは一人でしたが、
ここで自然に
友だちができました。

開催場所

●どこの会場でもご利用できます ●対象は未就学児とその保護者です
●予約不要、直接会場へ ●料金はかかりません

会　場 (所在地)	子育て支援者	開催曜日(毎週)	その他
市沢地区センター (市沢町9)	山口 麻実	木曜日	◆開催時間は10:00～12:00です。(全会場共通) ◆施設休館日と祝日はお休みです。 ※施設休館日は子育て支援担当(☎954-6150)にお問い合わせください。
今宿地区センター (今宿町2647-2)	渡邊 資子	金曜日	
川井地域ケアプラザ (川井本町57-8)	井上 晶子	火曜日	
希望が丘地区センター (中希望が丘145-4)	植田 和子	木曜日	
左近山地域ケアプラザ (左近山1186-2)	岩崎 多恵子	水曜日	
笹野台地域ケアプラザ (笹野台2丁目32-1)	小室 尚子	火曜日	
白根地区センター (白根4丁目6-1)	岩城 たつ子	木曜日	
地域活動ホーム「連」(柏町59-2)	渡邉 敦子	木曜日	
都岡地区センター (今宿西町292-2)	見上 由紀子	金曜日	
東希小コミュニティハウス (東希望が丘155)	牛山 知子	水曜日	
ひかりが丘地域ケアプラザ (上白根町807-2)	浅野 佐和子	木曜日	
万騎が原地域ケアプラザ (万騎が原4)	辻 文子	火曜日	
若葉台地域ケアプラザ (若葉台4丁目16-1)	吉田 嘉恵	水曜日	

子育て支援者とは 子育てで不安に思っていることや悩んでいることを、一緒になって考えてくれる子育て経験が豊富な先輩ママです。施設にお越しの際は子育て支援者をお訪ねください。

各会場で私たちがお待ちしています!!

子育て情報はこちらをご覧ください

旭区子育てガイドブック「とことこ」

いろいろな子育て情報が掲載されています。
区役所や地域子育て支援拠点「ひなたぼっこ」(二俣川1-67-4)で配布しています。

旭区子育て支援ポータルサイト

妊娠・出産後に必要な手続きや、親子で出かけられる場所、保育園や医療機関などの情報を、ホームページに掲載しています。
詳細は▶ 旭区子育て支援ポータルサイト 検索

※旭区市民活動支援センター「みなくる」でも子育て講座を実施します。詳細は8ページをご覧ください。

【問合せ】子育て支援担当
☎954-6150 fax951-4683

一人で悩まず相談してみよう

旭区子ども家庭支援相談 ☎954-6160
子育ての悩みについて、保健師・教育相談員・カウンセラー・保育士が相談をお受けします。

横浜市西部児童相談所 ☎331-5471
18歳未満の子どもの養育・虐待・家庭内暴力等についての相談をお受けします。
ホームページ▶ 横浜市西部児童相談所 検索

よこはま子ども虐待ホットライン
☎0120-805-240
(24時間フリーダイアル)
子ども虐待の相談・通告はこちらへ。
匿名でも構いません。

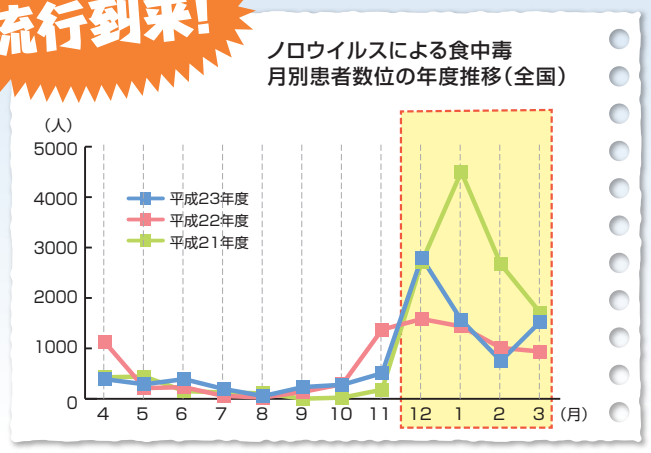
11月は児童虐待防止推進月間です。
～さしのべたその手がこどもの命綱～
キャッピィ(CAPY)ファミリー
[Child Abuse Prevention in Yokohama]
=[よこはま こども 虐待防止]の意味です。

旭区役所発行 〒241-0022 旭区鶴ケ峰1-4-12
☎954-6161(総合案内) fax955-2856
アクセスしよう!! 横浜市旭区役所 検索
区の人口 248,996人 (前月比+21人) [H25.10.1現在]
区の世帯数 102,426世帯 (前月比+50世帯) [H25.10.1現在]
旭区の花 アサガオ
旭区の昆虫 ホタル
旭区の木 ドウダンツツジ
旭区のキャラクター あさひくん
区・市役所へのお問合せは 横浜市コールセンター
☎664-2525 fax664-2828
callcenter@city.yokohama.jp
受付 8:00～21:00(年中無休)

特集2

ノロウイルスにご用心を!

流行到来!

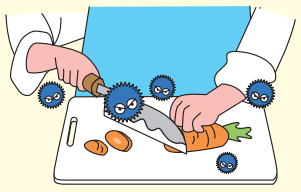


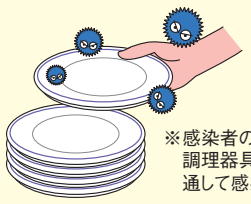
12月～3月の冬場に発生している食中毒のうちの約7割が、ノロウイルスが原因といわれています。ノロウイルスの特徴を理解し、感染を予防しましょう。

ノロウイルスの特徴

1. 感染力が非常に強い

- ノロウイルスは口や鼻から取り込むことで感染します。
- 10～100個のウイルス量で感染します。
- 感染者の便や嘔吐物には、1グラム中にウイルスが100万個含まれていると言われています。

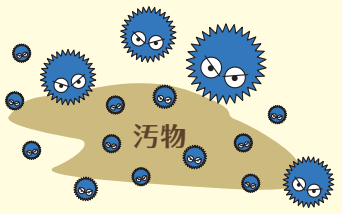


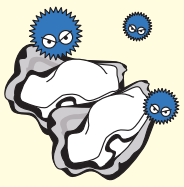


※感染者の触れた調理器具や食材を通して感染します。

2. 感染力が持続する

- 熱や乾燥に強く、アルコールにも抵抗力を示すので、強い感染力を持ち続けます。
- ある施設で感染者の嘔吐物の消毒が不十分だったため、その後、大勢の利用者が感染してしまったという事例があります。





※カキやシジミなどの二枚貝は、体内にウイルスをためていることがあるので、生食は避けましょう。

症状は?

2～3日で回復しますが、抵抗力が弱い乳幼児や高齢者では症状が重くなることがあります。ウイルスは感染者の嘔吐物や便とともに排出されます。自覚症状がなくなっても1週間～1カ月間は、ウイルスの排出が続くことがあります。

予防方法は?

加熱

食品の十分な加熱

中心温度85℃以上で1分以上加熱しましょう。

手洗い

ウイルスを洗い流す

調理前、配膳前やトイレの後などは必ず手を洗いましょう。また、下痢や嘔吐などの症状があるときは、調理をできるだけ控えましょう。

消毒

ウイルスの拡散を防ぐ

塩素系消毒薬が有効です。調理器具はよく洗ってから、塩素系消毒薬で消毒すると効果的です。汚物を処理した後の床なども消毒しましょう。

汚物処理の方法

汚物は適切な処理をして、ウイルス拡散を防ぎましょう!

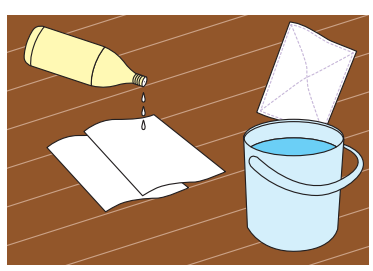
1 ウイルスを含んだ微粒子が部屋に広がるのを防ぐために、必ず窓を開けて換気をしてください。

2 ペーパータオルなどで、ウイルスを飛ばさないように、外側から内側へ、静かに拭き取ります。

3 拭き取った汚物は、すぐにビニール袋に入れ、きちんと口を縛って捨てます。ビニール袋の中に、0.1%の塩素系消毒薬を、染み込む程度に入れておけば、より安心です。

4 汚物のあった場所は、0.1%の塩素系消毒薬を浸した古布等で覆い、10分程度放置してから、水拭きします。

※使用した布は廃棄してください。



台所用塩素系漂白剤(市販の5%の物)を原液とした場合の消毒薬の作り方

●予防のための消毒用(0.02%)

調理器具やドアノブ、手すりなど

2ℓのペットボトルに水を入れ、キャップ2杯(10mℓ)の漂白剤を加えてまぜる。

●汚染がひどい場所用(0.1%)

嘔吐物や便がついた場所、衣類など

500mℓのペットボトルに水を入れ、キャップ2杯(10mℓ)の漂白剤を加えてまぜる。

〔注意〕使用時は、十分に換気をすること。製品の「使用上の注意」をよく読み、用法・用量を守ること。金属はさびることがあるので、消毒後は水洗いか、水拭きをすること。

【問合せ】食品衛生係 ☎954-6166 fax952-1504

11月 今月のおしらせ

●毎月11日以降の記事を掲載しています。金額の記載のないものは原則無料です。

必要事項 必要事項(行事名・〒住所・名前(ふりがな)・電話番号、往復ハガキの場合は返信面) 名 名前(ふりがな) 〒 〒住所 ☎ 電話(番号) fax ファクス(番号) ✉ Eメール(アドレス) HP ホームページ (着)必着 (消)消印有効 先 先着 抽 抽選 持 持ち物 申 申込み 問 問合せ

区・市役所から

行政書士による相談

11月19日(火)9:00～12:00、**27日(水)**13:00～16:00◆区役所1階フロア◆行政に提出する書類の書き方や、相続・遺言などの相談ができます◆当日直接区役所1階①番 広報相談係へ

問 **広報相談係**
☎**954-6022** fax**955-2856**

とれたて新鮮野菜 収穫ウォークラリー

農産物の収穫を体験しませんか?収穫の後はピクニック交流会もあります。

12月7日(土)〔野菜の収穫〕10:00～11:30〔交流会〕12:00～14:00(希望者のみ)※荒天時は翌日に順延◆旭区下川井町の畑(相鉄線三ツ境駅からバスで「程ヶ谷カントリークラブ前」下車徒歩5分)◆野菜は収穫した分を量り売り◆120人抽◆協力:都岡地区恵みの里運営協議会・JA横浜

申 ハガキかFAXかEメールで 必要事項 (参加者全員の名前と年齢も)と「ピクニック交流会」参加の有無を記入して、11月18日(着)で下記へ

問 **生涯学習支援係「収穫」担当**
〒241-0022 鶴ケ峰1-4-12
☎**954-6099** fax**955-3341**
✉**as-chishin@city.yokohama.jp**

「あさひ散歩」ウォーキング参加者募集!

帷子川の水源を訪ねる自然・歴史散策(約9.4㎞)～弁当持参でゆっくり散策～

12月7日(土)8:30～9:00受付※小雨決行、雨天8日(日)◆鶴ケ峰駅改札口付近(集合)～鎧の渡し緑道～旧帷子川跡～清来寺～八幡神社～福泉寺～長源寺～五神名地神塔～若葉台中央バス停(15:00解散予定)◆80人抽※落選のみ12月3日までに電話連絡◆300円(保険代含む)◆持 弁当・飲物・敷物

主催:旭ガイドボランティアの会
共催:旭区役所

申 FAXかハガキに、参加者全員の 必要事項 と年齢、代表者名を記入し、11月26日(着)で下記へ

旭区市民活動支援センター「みなくる」
旭ガイドボランティアの会
〒241-0022 鶴ケ峰2-82-1
ココロット鶴ヶ峰4階 fax**382-1005**
問 **旭区市民活動支援センター「みなくる」**
☎**382-1000** fax**382-1005**

※雨天時実施確認は、当日午前7:00～7:45のみ、旭ガイドボランティアの会事務局(☎090-3698-1211)へ

あさひの朝市

旭区でとれた今が旬の新鮮な野菜を、区役所で直売します。

11月28日(木)10:00～13:00(なくなり次第終了)◆区役所1階情報発信コーナー ※毎月第4木曜日に開催します。(悪天候により中止の場合あり)

問 **生涯学習支援係「あさひの朝市」担当**
☎**954-6099** fax**955-3341**

ベランダでもできる! 生ごみを土に変える方法を実演します

11月27日(水)、12月11日(水)10:00～11:00◆区役所1階◆プランターで土と生ごみを混ぜ、土を培養土化する「土壌混合法」を実演で紹介します◆当日直接会場へ

※土壌混合法の実演日程は毎月広報に掲載します。※既に取り組んでいる方、具体的な実践例をお知らせください。

問 **資源化推進担当**
☎**954-6096** fax**955-3341**

旭区人権啓発講演会「いじめって何ですか?」～いじめに対する大人の認識を考える～

高校入学間もない一人娘の香澄さんを、いじめによる自死で失ったことをきっかけに、いじめのない社会、温かい教室と学校を目指して活動を続ける講師をお迎えして、優しい心の大切さについてお話しいただきます。

【日時】11月19日(火)15:00～16:30(開場14:30)
【会場】旭公会堂(区役所4階)
【講師】小森 美登里さん
(NPO法人ジェントルハートプロジェクト理事)
【定員】450人先 **【申込み】**当日直接会場へ

※一時託児を希望する方は11月13日(水)までに下記問合せ先へ※パソコン通訳あり

問 **庶務係** ☎**954-6006** fax**951-3401**

11月9日～15日は全国「秋の火災予防運動」

統一防火標語は「消すまでは 心の警報 ONのまま」です。
秋から冬にかけては、空気が乾燥し火災が発生しやすくなります。
火の取扱いには十分ご注意ください。

住宅用火災警報器の点検をしていますか?

取扱説明書を確認の上、点検・手入れを行ってください。
また、購入はしていても取付けが難しい高齢者世帯などを訪問し、取付け支援を実施しています。下記問合せ先へご連絡ください。

問 **旭消防署予防課予防係** ☎**951-0119**

2013年版 旭区便利帖「さんさんガイド」配布中!

【配布場所】広報相談係(区役所1階①番窓口)
二俣川駅行政サービスコーナー

問 **広報相談係** ☎**954-6022** fax**955-2856**

第1回旭区消費者大学「今後の世界経済と金融商品の安全な選び方」

現在は、様々な金融商品があり、また26年1月からはNISA(ニーサ)(少額投資非課税制度)がスタートする予定です。消費者としては、自分のニーズに合った金融商品を選ぶ知識を持つことが、ますます大切になってきます。

【日時】11月27日(水)13:30～15:00 **【会場】**旭公会堂(区役所4階)
【講師】那珂 通雅氏(ストームハーバー証券株式会社 代表取締役社長、元「財務省 国の債務管理の在り方に関する懇談会」メンバー)
【定員】450人先 **【申込み】**当日直接会場へ

問 **地域活動係** ☎**954-6091** fax**955-3341**

子ども向け科学体験イベント参加者募集 キラキラわくわく!満天の星空をきみのものに ーリターンズ! ー(天文教室)

昨年度好評だった、横浜サイエンスフロンティア高校での天文教室を、今年も開催します。プラネタリウムで星空の解説を聞いて、本格的な望遠鏡で本物の天体を観測します。更に今年は電子顕微鏡でミクロの世界も体験!

【日時】26年1月11日(土)17:15～19:15
[集合]16:00 [解散]20:00予定 [集合・解散場所]旭区役所駐車場
※往復バスで移動します。
【会場】横浜サイエンスフロンティア高校(鶴見区小野町)
【対象】旭区在住か在学の小学生と保護者
※1件の申込みで児童2人、大人1人まで(高学年向き)
※必ず保護者の方が一緒に申込み、当日も同伴してください。
【募集人数】100人程度 抽
【申込み】ハガキかFAXかEメールに 必要事項 (名前は参加者全員)と児童の年齢を記入し、下記問合せ先へ(Eメール件名は「天文教室申込み」)
【締切】11月29日(着) **【抽選結果】**12月16日ごろまでに発送します。

問 **生涯学習支援係** ☎**954-6095** fax**955-3341**
✉**as-chishin@city.yokohama.jp**

旭区放課後児童クラブ(学童保育)のご案内

放課後、家に保護者のいない小学1～3年生の生活の場として、放課後児童クラブ(学童保育)があります。各クラブでは次の日程で平成26年度入所説明会を行います。

放課後児童クラブ名	所在地	電話番号	入所説明会日程	説明会予約
ひかりが丘学童保育所	上白根町795 ひかりが丘第2集会所	953-9940	①12月21日(土)14:00～ ②26年2月1日(土)14:00～	不要
希望が丘地区学童保育レインボークラブ	善部町9-4	365-3245	26年2月1日(土)15:00～	不要
左近山学童クラブ・スマイル	左近山1367-1	353-0293	①26年1月25日(土)14:00～ ②26年2月15日(土)14:00～	要
東希望が丘地区学童保育あすなろ学童クラブ	東希望が丘57	361-3506	12月7日(土)16:00～	不要
二俣川地区学童保育学童クラブくれよん	本村町108-10 グレイス二俣川100	365-6366	お問い合わせください	
学童の家わんぱく	本宿町12	362-3952	①26年1月18日(土)15:00～ ②26年2月2日(日)10:00～	不要
白根学童保育所	白根7-31-16内田建設第5マンション101	953-7023	26年2月1日(土)15:00～	不要
若葉台中央学童保育所	若葉台3-2-101	922-5533	①11月16日(土)15:00～ ②26年2月22日(土)15:00～	不要
アガペー学童保育	今川町60-2 ちとせ保育園内	364-6332	11月16日(土)11:00～	要
わんぱくハウス	鶴ケ峰1-54-2	371-0341	①26年1月25日(土)10:00～ ②26年2月16日(日)10:00～	不要
市沢学童クラブ	市沢町85	374-0907	26年2月15日(土)14:00～	不要
フレンドクラブ	万騎が原3 まきが原愛児園内	361-0633	26年2月1日(土)9:00～	不要
笹野台げんきキッズ放課後児童クラブ	笹野台3-48-11	365-4011	①12月15日(日)10:00～ ②26年1月18日(土)10:00～	不要
八ッ橋学園やつはし学童クラブ	中希望が丘196	364-7771	11月16日(土)14:00～	不要
放課後児童クラブ第2ちびっこハウス	中希望が丘238-13	364-7983	①11月9日(土)10:30～ (①の会場は希望が丘地区センター) ②26年2月22日(土)10:30～	要
26年4月開設予定 放課後児童クラブあい・しらね	白根4-3-8	953-0800 (担当:鈴木)	①11月16日(土)13:00～ ②26年1月19日(日)10:00～	不要

放課後児童クラブ合同説明会

【日時】11月30日(土)10:00～12:00 **【会場】**区役所新館2階大会議室
【定員】70人先 **【申込み】**当日直接会場へ
◆参加クラブ ひかりが丘学童保育所、希望が丘地区学童保育レインボークラブ、東希望が丘地区学童保育あすなろ学童クラブ、学童の家わんぱく、わんぱくハウス

問 **ひかりが丘学童保育所** ☎**953-9940(12:00～17:00、日曜定休)**

問 **生涯学習支援係** ☎**954-6095** fax**955-3341**

今月のぱおぱおルーム

区役所3階 無料 予約不要 対象 6歳までの未就学児、定員を超える場合は順番待ちになります

区役所での手続き・検診が済むまで、お子さん(未就学児)をお預かりします。

●11月～12月10日の開室日 問庶務係 ☎954-6006 fax951-3401

11月	土・日・祝日を除き全日開室		8:45～15:45(15:30受付終了)
12月	午前開室	3日(火)・10日(火)	8:45～12:15(12:00受付終了)
	午後開室	5日(木)・6日(金)	12:15～15:45(15:30受付終了)

防犯コラム Vol.75 「高齢者を狙う悪質商法について①」

高齢者を狙う悪質商法の代表的な手口としては、「訪問販売」「送りつけ商法」「催眠商法」などがあります。これらの消費者トラブルを防止するために特定商取引法といった法律がありますが、消費者側もいろいろな知識を身につけなければなりません。

〔悪質商法の特徴〕

- 「不意打ち」を意図的に作り、消費者を冷静に判断できない場面に持ち込む。
- 好青年や誠実なサラリーマン風のいい人を装い、第一印象で相手の警戒心を解く。
- 人の心の弱みにつけ込み、「健康」「孤独」「お金」に関する不安をあおって取引きを進めることが多い。

被害にあった高齢者のうち、4割以上が誰にも被害を打ち明けていないという実態もあります。自分の大事な財産を守り、悪質商法の被害に遭わないように気をつけましょう。

みんなでつくろう! 安全・安心の街 旭!

問旭警察署生活安全課 ☎361-0110(内線261)
地域の防犯に関することは、地域活動係(☎954-6091)

旭区内の犯罪の発生状況や、交通事故の件数などは、神奈川県警のホームページからご覧になれます。
神奈川県 旭警察署 検索

旭区役所では区内で発生した犯罪など、区民の安全・安心に関する情報を、Eメールや FAXでお知らせする「あさひ安全・安心かわら版」を配信しています。
あさひ安全・安心かわら版 検索

旭区市民活動支援センター

ハーイ!! みなくるです!

今月の休館日 11月20日(水)

〒241-0022 鶴ケ峰2-82-1 ココロット鶴ケ峰4階
(相鉄線鶴ケ峰駅南口直結。2階からエレベーターで4階へ)
☎382-1000 fax382-1005 as-manabi@city.yokohama.jp

「みなくる」は、旭区の地域活動やボランティア活動を応援する交流拠点です。気軽にお立ち寄りください。

子育て応援講座(全4回) ～ママだってつながりたい!活躍したい!「ワタシが輝くために!」～

ママの想いを出し切って心も体もリフレッシュ。子育て中だからと諦めず、今だからできる、あなたの可能性を広げてみませんか?

〔会 場〕旭区市民活動支援センター「みなくる」
〔対 象〕旭区在住の子育て中のお母さんと出産を控えている方
〔定 員〕各回30人抽(4回出席できる方優先、1回限りの参加も可)
※保育サービスあり(各回定員15人)

日程	時間	内容	講師	ほっとタイム
第1回 11月26日(火)	10:00 ～12:00	子育てで困ったことや、たまっている気持ちを思いっきり話し合おう!	船本由佳氏 (フリーキャスター)	親子でエンジョイ! 手遊びと絵本の読み聞かせ
第2回 12月3日(火)		ママとまちに小さなプラスを ～孤立しない子育て～	森祐美子氏 (NPO法人「こまちぷらす」代表)	アロマオイルで 心も体もリラックス!
第3回 12月10日(火)		ママだってやれること一杯! 先輩ママの活動を知ろう!	スマチル、スマイル・ラボ (みなくる利用登録団体)	ヨガでのびのび リフレッシュ!
第4回 12月17日(火)		ママにはすごい力が眠っている! 夢マップを作ろう!	スマイル・ラボ (みなくる利用登録団体)	―

申ハガキかFAXかEメールに、必要事項と参加する回、保育サービス希望のお子さんの人数と年齢を記入し、11月16日(着)でタイトル下の連絡先へ

「みなくる交流会」参加者募集

「みなくる」を拠点にボランティアや市民活動をしているグループと一緒に、まちづくりについて語り合いませんか?

11月26日(火) 13:30～15:30◆旭区市民活動支援センター「みなくる」◆どなたでも◆講演「横浜の地域市民まちづくり」講師:内藤恒平氏〔ヨコハマ パトナ(パートナーシップ)の会代表〕、交流会◆当日直接「みなくる」へ

みなくる展示コーナーへどうぞ!

☆**生涯学習アドバイザー展示** 手編み、パッチワーク、カラーセラピー&クレイセラピー、保育・親子遊び※展示についてのお問合せは「みなくる」受付まで。

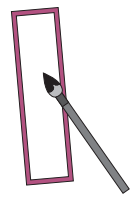
☆**みなくる利用登録団体の活動紹介** 年金者組合あさひ写真愛好会、旭パソコンボランティア※展示内容は変更になる場合があります。

文 化

第20回旭区俳句会作品展

11月26日(火)～12月2日(月) 10:00～17:00(初日は13:00から、最終日は15:00まで)◆サンハートアートギャラリー◆主催:旭区俳句会、共催:旭区文化振興会・旭区役所・サンハート

問旭区俳句会事務局 ☎363-6770



「第3回旭区学校音楽祭」の一般観覧募集

旭区内の小・中学校等による音楽の合同発表会の観覧者を募集します。

【 日 時 】**12月15日(日)** 〔小学校の部〕12:30～14:05(12:00開場)
〔中学・高校の部〕14:30～16:20(14:15開場)
【 会 場 】横浜富士見丘学園中等教育学校(相鉄線二俣川駅北口より徒歩約12分)
【 定 員 】各部300人抽(総入替制)
【出演団体(出演順)】〔小学校の部〕鶴ケ峯小学校、二俣川小学校、笹野台小学校、東希望が丘小学校(以上合唱)、善部小学校(合唱・器楽)、今宿小学校放課後キッズクラブ(金管バンド)
〔中学・高校の部〕旭中学校、都岡中学校、旭北中学校、今宿中学校、鶴ケ峯中学校、万騎が原中学校、横浜富士見丘学園中等教育学校(全て吹奏楽)
※小学校の部開演前にベルフラワー(区内演奏団体)によるハンドベル演奏を予定
【 申 込 み 】往復ハガキに、代表者の必要事項と観覧を希望する部(1部・2部のいずれか)、観覧希望人数(ハガキ1枚につき2人まで)を記入し下記問合せ先へ
※応募は旭区在住・在勤・在学の方に限ります。
※申込みの記載に不備がある場合や、重複応募(両方の部への応募も含む)は無効です。
※11月30日頃までに応募者全員に抽選結果を発送します。
【 締 切 】11月20日(消)

問旭区役所生涯学習支援係内 旭区学校音楽祭事務局
〒241-0022 旭区鶴ケ峰1-4-12 ☎954-6099 fax955-3341

こんにちは 旭図書館です!

11月の休館日 11月5日(火)

〒241-0005 白根4-6-2 ☎953-1166 fax953-1179

旭図書館では毎月1回、3歳くらいまでのお子さんと保護者を対象に「親子で楽しむおはなし会」を開催しています。おはなし会では、わらべ歌と手遊びのコーナーが大人気です。

ととけっこう よがあけた～わらべうたえほん～

案:こばやしえみこ 絵:ましませつこ
発行:こぐま社(2005年刊)
「ととけっこう よがあけた まめでっぽう おきてきな」は、赤ちゃんの目覚めの時に歌ってあげたいわらべ歌です。おはなし会では始まりの歌として、みんなで歌っています。

あんたがた どこさ ～おかあさんと子どものあそびうた～

絵:真島節子 発行:こぐま社(1996年刊)
おもちゃがなくても、絵本がなくても、わらべ歌ならいつでも楽しく子どもと遊ぶことができます。家族みんなでわらべ歌を覚えて遊んでみませんか?

もちっこ やいて～わらべうたの「もちっこやいて」より～

作:やぎゅうげんいちろう 発行:福音館書店(2013年刊)
広げた手を魚のカレイに見立てて「かれっこやいて とっくらきゃしてやいて」と歌って遊ぶ手あぶり歌の替え歌が「もちっこ やいて」です。さあ、お餅に何をのせて食べましょうか。

こどもおはなし会

11月17日(日) 11:00～◆絵本の読み聞かせ・紙芝居など◆3歳くらいから(親子で参加可)◆当日直接図書館へ

親子で楽しむおはなし会

11月27日(水) 10:30～◆わらべ歌と絵本の読み聞かせ◆3歳以下の乳幼児とその保護者◆12組◆当日先着順

図書検索機使い方相談

図書検索機の使い方を、市民ボランティア講師が個別にお教えします。
11月28日(木) 10:00～11:30◆初心者◆開催時間内随時受付

移動図書館のご案内

問中央図書館サービス課 ☎262-0050

○移動図書館「はまかぜ号」が約3500冊の図書を載せて、約2週間ごとに区内3か所を巡回し、貸出、返却を行います。
○貸出には、横浜市立図書館のカードが必要です。健康保険証、運転免許証、学生証など名前・住所が確認できるものがあれば、その場でカードの発行ができます。

巡回予定(荒天の場合は中止)

場所(所在)	日程	時間
左近山団地1街区プレイグラウンド (左近山16)	11月20日、12月4日 (各回水曜日)	10:00 ～11:00
中希望が丘第五公園 (中希望が丘202-18)	11月14日・28日 (各回木曜日)	15:10 ～16:00
中沢町公園 (中沢3-37)	11月13日・27日 (各回水曜日)	10:00 ～10:50

旭区民ミュージカル「LUSTRUM」

旭区制40周年に始まった旭区民ミュージカルの5年目の記念公演です。
【 日 時 】**12月6日(金)** 18:30～ **12月7日(土)** 13:30～、18:00～
12月8日(日) 13:30～ ※開場は開演の30分前です。
【 会 場 】サンハート ホール
【入 場 料】一般2,000円、高校生以下・65歳以上1,000円
※チケット購入は下記問合せ先へ ※未就学児は入場できません。
主催:旭レジデントシアターカンパニー"RISING SUN"
共催:旭区文化振興会、旭区役所、旭区民文化センターサンハート

問 **旭レジデントシアターカンパニー"RISING SUN"事務局**
☎ **080-5672-7772(10:00～19:00)**

スポーツ

旭区民秋の歩こう会

11月30日(土) 9:00相鉄線海老名駅改札口集合・受付(雨天中止)◆9:10海老名駅出発～宮ケ瀬ダム周辺ハイキング(昼食を含み約3時間)～海老名駅解散◆旭区及び近隣区在住・在勤・在学者◆参加費:100円(当日受付で徴収)◆持昼食・雨具・参加費・交通費◆当日直接、受付場所へ
問 **旭区体育協会事務局**
☎ **370-6415** fax **370-6416**

旭スポーツセンター

〒241-0011 川島町1983 ☎371-6105 fax382-8044

11月の休館日
11月18日(月)
※保土ケ谷・瀬谷区のスポーツセンターは開館しています。

スポーツ教室 冬の定期教室(全10回)【1月～3月】

大人対象教室 ★印は託児あり

教室名	期間[曜日]	時間	対象	定員	参加費
健康マージャン※全8回【初級(経験者向け)】	1月7日～3月4日[火曜日]	9:00～10:45	16歳以上	40人	4,800円(テキスト代別途)
バドミントン	1月7日～3月18日[火曜日]	9:00～10:45	16歳以上	66人	9,000円(シャトル代含)
転倒骨折予防		9:15～10:15	65歳以上	55人	4,000円
フラダンス初級★		10:30～11:30	16歳以上	50人	6,000円
こり改善ヨーガ★		11:45～12:45		45人	5,000円
卓球(火)		13:00～14:45		42人	7,000円(ボール代含)
スポーツリハビリ		13:15～14:30		15人	2,000円
ダンススポーツ初級		13:15～14:45		80人	6,000円
はつらつ健康	1月8日～3月12日[水曜日]	9:30～10:45	60歳以上	80人	4,000円
レディース健康		11:00～12:30	16歳以上女性		
ピラティス(水)		19:30～20:30	16歳以上	40人	5,000円
いつまでも健康(木)	1月9日～3月13日[木曜日]	9:15～10:30	65歳以上	35人	4,000円
ダンススポーツ中級		11:00～12:30	16歳以上	80人	6,000円
イブニング卓球		19:00～20:45		42人	7,000円(ボール代含)
卓球(金)	1月10日～3月14日[金曜日]	9:00～10:45	16歳以上	70人	7,000円(ボール代含)
いきいき健康力UP		9:15～10:15	60歳以上		4,000円
いつまでも健康(金)		9:30～10:45	65歳以上	25人	4,000円
ダンススポーツ初心者～初級		11:15～12:45	16歳以上	14人	6,000円
フラダンス中級		11:45～12:45		50人	
太極拳		13:30～14:45		75人	5,000円
ピラティス(金)		18:30～19:30		40人	
スタイリッシュパワーヨーガ		19:45～20:45			
いつまでも健康(土)	1月11日～3月15日[土曜日]	9:30～10:45	65歳以上	25人	4,000円

こども対象教室 ☆印は保護者の同意書が必要

教室名	期間[曜日]	時間	対象	定員	参加費
幼児体操(水)☆	1月8日～3月12日[水曜日]	15:15～16:30	幼稚園年少～年長	70人	4,000円
ジュニアフットサル☆		17:00～18:45	小学1～4年生	50人	6,000円
親子体操&リトミック	1月9日～3月13日[木曜日]	10:45～11:45	満3歳児～年中該当者(教室開催中に)とその保護者	30組	5,000円(1組)
ジュニアバレエ☆		17:15～18:30	小学生	22人	5,000円
親子体操	1月10日～3月14日[金曜日]	10:45～11:45	満2歳児～年少該当者(教室開始日までに)とその保護者	50組	5,000円(1組)
幼児体操(金)☆		15:15～16:30	幼稚園年少～年長	40人	4,000円
ジュニアゴルフ☆		17:00～18:30	小学生	20人	10,000円
ジュニアヒップホップ☆		17:15～18:15		40人	5,000円
ジュニアスポーツ☆	1月11日～3月15日[土曜日]	9:15～10:30	小学生	50人	4,000円

応募往復ハガキかスポーツセンター所定の応募用紙(返信用50円切手貼付)に下記①～⑧を記入し、11月5日～22日(着)で応募(インターネットも可 HP http://www.yspc.or.jp/asahi_sc_ysa/)
抽選結果ハガキ又はメールで11月28日～30日(予定)に通知(7日までに通知がない場合、要問合せ)

記入事項①教室名②参加者名(フリガナ)③性別④生年月日・年齢⑤電話番号⑥過去1年間の希望教室への参加の有無⑦市外在住の旭区在勤・在学者は勤務先・学校名⑧託児サービス(こり改善ヨーガ・フラダンス初級)利用者は子どもの人数と年齢、性別
＊親子体操、親子体操&リトミック教室に親子で参加希望の場合②～④は親子両方を記入 ＊ジュニア教室の参加希望は学年も記入

注意事項 ◆記入事項の虚偽、同一教室の重複応募は無効◆複数教室の応募可(ハガキ1枚で1教室)◆健康状態が不安な人は医師の許可を得て申し込むこと◆一度納めた参加料は原則返却できません◆教室参加者以外の子どもは体育室に入場できません
その他 ◆こり改善ヨーガ教室・フラダンス初級参加者は託児サービス(対象2～6歳児)を利用できます(子ども1人につき10回分前払い5,000円)

第34回旭区民スポーツ祭 総合表彰式を開催します

6月から各地区で熱戦が繰り広げられてきた「旭区民スポーツ祭」も、今月で全種目が終了します。スポーツ祭の最後を飾る表彰式に是非お越しください。
総合表彰式
【 日 時 】**11月24日(日)** 13:30開場、14:00開始
【 会 場 】旭公会堂(旭区役所4階) 【申込み】当日直接会場へ
※区役所駐車場は台数に限りがあります。公共交通機関をご利用ください。

問 **生涯学習支援係** ☎ **954-6097** fax **955-3341**

第44回旭区駅伝競走大会(旭ズーラシア駅伝2014)参加募集

参加区分	区間・距離	参加費用
小学4年生以上男子の部	5区間・約 9.5km	3,000円
小学4年生以上女子の部		
中学生男子の部	5区間・約16.0km	3,500円
中学生女子の部	5区間・約 9.5km	
高校生男子の部	5区間・約16.0km	5,500円
高校生女子の部	5区間・約 9.5km	
一般男子の部	5区間・約16.0km	8,000円
一般女子の部	5区間・約 9.5km	
壮年男子の部(40歳以上)	5区間・約16.0km	8,000円
壮年女子の部(40歳以上)	5区間・約 9.5km	

【 日 時 】**26年1月25日(土)** 9:30～(受付 8:00～)
【 会 場 】よこはま動物園ズーラシア(コース…施設内一般園路及び管理用道路)
【 対 象 】区内及び近隣区在住・在勤・在学者(小学4年生以上)
【チーム編成】選手5人、代表者(20歳以上)1人
各区分80チーム(応募多数の場合抽選、詳細は案内パンフレット参照)
【 申 込 み 】所定の郵便振込用紙(案内パンフレットに貼付、コピー不可)による参加費の振込みをもって申し込みとします。
※郵便小為替や現金書留、現金持参での申し込みはできません。
※申込期間内の受付印のある申込用紙のみ参加登録を行います。
【申込期間】11月1日～12月6日
※詳細は、11月1日から区役所生涯学習支援係、旭スポーツセンター・地区センター等で配布する案内パンフレットをご覧ください。
主催:旭区駅伝競走大会実行委員会

問 **旭区駅伝競走大会実行委員会事務局(生涯学習支援係内)**
☎ **954-6097** fax **955-3341**

区民利用施設

休館日の表示は原則です。表示の無い施設や年末年始等の休館は、各施設に直接お問合せください。

鶴ケ峰コミュニティハウス

〒241-0021 鶴ケ峰本町1-16-1
☎953-2313 fax953-2313
休館 第3月曜(祝日は翌日)

※午前9時に直接コミュニティハウス受付へ。電話は10時から。定員になり次第締め切ります。

●クラシッククリスマスリース作り ～ドライフラワーとハーブを使って～
11月25日(月) 10:00～12:00◆成人◆10人先◆リボンを変えればいつでも飾れます◆2,500円◆持はさみ、エプロン、持ち帰り袋◆11月11日～※

●美文字にトライ! ～年賀状、芳名帳を美しく書いてみよう～
11月29日(金) 10:00～12:00◆成人◆15人先◆自分の名前、住所等を美しく書くコツ◆500円◆11月15日～※

東希小コミュニティハウス

〒241-0826 東希望が丘155
☎363-2889 fax363-2889
休館 火・金曜

●冬のうたを歌おう
12月15日(日) 10:30～12:00◆どなたでも◆30人先◆ワンポイントレッスンで楽しく歌おう◆200円◆11月16日9:00～12月7日に直接コミュニティハウスへ(電話での仮受付は17日から)

●親子でジャンプ
12月19日(木) 10:00～11:15◆2歳以上の未就園児とその保護者◆20組先◆パラバルーンやお楽しみシアター等◆200円◆11月23日9:00～12月16日に直接コミュニティハウスへ(電話での仮受付は24日から)

上白根コミュニティハウス

〒241-0001 上白根町233-6
☎954-1691 fax954-1692
休館 第3月曜(祝日は翌日)

●フラワーアレンジでクリスマスリース!
11月27日(水) 10:00～12:00◆成人◆15人先◆1,700円◆11月11日9:00～直接コミュニティハウスへ

●シニア向けスマートフォン教室
12月2日(月) 10:30～12:30◆60歳以上◆24人先◆簡単に使える教材で初めてのインターネット体験をサポート。スマホ貸出あり◆100円◆11月11日9:00～直接コミュニティハウスへ

●パソコン個人相談室
12月9日(月) ①13:30～14:30 ②14:40～15:40◆成人◆各回4人先◆個人レッスン。パソコン持込み可(故障不可)◆500円◆11月11日9:00～直接か電話でコミュニティハウスへ

こどもログハウスおおいけらんど

〒241-0001 上白根町910-3
☎951-8127 fax951-8127
休館 第3月曜(祝日は翌日)

●お餅つき～お餅つきにチャレンジ!～
12月14日(土) 11:00～※雨天決行◆幼児(保護者付き添い)、小学生◆50人先◆臼と杵でお餅をつこう◆当日直接ログハウスへ

必要事項 などのマークの説明は7ページをご覧ください。

都岡地区センター

〒241-0031 今宿西町292-2
☎953-7211 fax953-7209
休館 第3月曜(祝日は翌日)

●和布で作る干支“午(うま)”(全2回)

11月26日(火)、12月3日(火)9:30～11:30◆高校生以上◆15人先◆1,200円(2回分)◆11月11日9:00～23日に直接センターへ

●子ども料理教室③

12月22日(日)10:00～12:30◆小学生◆20人先◆イチゴのクリスマスケーキを作ろう!◆500円◆11月22日9:00～12月8日に直接センターへ

若葉台地区センター

〒241-0801 若葉台3-4-2
☎921-2213 fax921-2225
休館 第4月曜(祝日は翌日)

●卓球教室

11月16日(土)15:00～17:00(15分前から受付)◆小学生～成人◆20人先◆マシンを使った打ち込み練習◆100円◆持上履き◆当日直接センターへ

●今年のクリスマスは手作りケーキで クリームたっぷりふわふわロールケーキ

12月23日(月・祝)9:30～13:00◆成人◆12人先◆1人1本のロールケーキ(約18cm)作成◆1,500円◆11月18日10:00～来館にて受付

こども自然公園 青少年野外活動センター

〒241-0834 大池町65-1
☎811-8444 fax812-5778
休館 第3月曜(祝日は翌日)
HP http://www.yspc.or.jp/kodomo_yc_ysa/category/school.html

●のし餅&お正月飾りを作ろう!

12月23日(月・祝)①のし餅(2kg)9:30～12:00 ②お正月飾り13:00～15:00◆保護者を含む家族・グループ◆各16組抽◆①3,000円②2,000円、①②セット4,800円◆往復ハガキに必要事項と性別・年齢(学年)・参加希望区分(①、②、①②セット)を記入しセンターへ(HPからも申込み可)◆11月15日～12月5日(消)

●ヨガ入門 Ⅲ期(全7回)

26年1月14日～3月18日の毎週火曜日(1/28、2/4、2/11除く)10:00～11:30◆18歳以上◆25人先◆7回3,000円、1回500円◆12月2日8:45～電話でセンターへ

●ピラティス&ステップ入門 Ⅲ期(全8回)

26年1月15日～3月19日の毎週水曜日(1/29、2/5除く)10:00～11:30◆18歳以上◆25人先◆8回3,500円、1回500円◆12月2日8:45～電話でセンターへ

希望が丘地区センター

〒241-0825 中希望が丘145-4
☎361-0424 fax361-0437
休館 第3月曜(祝日は翌日)

●センターまつり

11月16日(土)9:00～17:00、**17日(日)**9:00～15:00◆どなたでも◆地区センターで活動中のグループの展示、発表、販売など。ぜひご来場ください。※16日は展示のみ

●筆文字と消しゴムハンコで作る 年賀状(全2回)

11月22日(金)・26日(火)10:00～12:00◆成人◆10人先◆簡単にできる手作り年賀状2種◆1,400円(2回分)◆11月11日9:00～直接センターへ(電話申込みは翌日から)

●初心者のためのパソコン相談塾

11月28日(木)①13:30～14:30 ②14:40～15:40◆成人◆各回4人先◆質問に答えます。パソコン持込可(修理を除く)◆500円◆11月11日9:00～直接センターへ(電話申込みは翌日から)

●やさしいフレンチ vol.2

12月3日(火)10:00～12:45◆成人◆16人先◆ローストビーフ他◆1,500円◆11月11日9:00～直接センターへ(電話申込みは翌日から)

●KKネットまつり

12月8日(日)12:00～15:00※雨天決行◆どなたでも◆綿菓子、ポップコーン、みんなで楽しむクリスマス会他◆当日直接センターへ

今宿地区センター

〒241-0813 今宿町2647-2
☎392-1500 fax392-1501
休館 第2月曜(祝日は翌日)

●小学生から参加できる フリーアドバイス～卓球～

11月16日(土)13:00～15:00◆小学生～成人◆15人先◆卓球の指導◆持靴、ラケット◆100円◆当日直接センターへ

●小学生から参加できる フリーアドバイス～バドミントン～

11月17日(日)9:15～10:15(初心者・初級)、10:15～11:45(中級・上級)※15分前から受付◆小学生～成人◆各15人先◆持靴、ラケット◆100円◆当日直接センターへ

●キッズ クリスマスツリー オーナメントを作って飾ろう!

11月30日(土)9:30～12:30◆小学生◆16人先◆布で作るクリスマスツリー(センターに見本あり)◆700円◆11月12日～直接か電話でセンターへ(窓口は10:00、電話は11:00から受付)

●キッズ クリスマスパウンドケーキ作り

12月7日(土)10:00～12:30◆小学生◆24人抽◆チョコレート味のパウンドケーキ◆700円◆直接か往復ハガキ(必要事項と学年・性別を記入)でセンターへ◆11月20日(着)

●おもしろビックリ!理科教室 ～スライムを科学しよう～

12月14日(土)10:30～12:00◆小学生◆30人先◆250円◆11月14日～直接か電話でセンターへ(窓口は10:00、電話は11:00から受付)

●フラワーアレンジメント講座 ～年の初めを花で飾ろう～(第1弾)

12月20日(金)13:00～14:30◆成人◆16人抽◆お正月用のアレンジメント◆1,700円◆直接か往復ハガキ(必要事項と年齢・性別を記入)でセンターへ◆12月5日(着)

市沢地区センター

〒241-0014 市沢町9
☎371-6662 fax371-6663
休館 第4月曜(祝日は翌日)

※10時に申込受付。その時点で定員を超えた場合はその場で抽選。定員に満たない場合は申込期間中、先着順に受付。

●おしゃれな正月プレート

12月2日(月)10:00～12:00◆成人◆12人◆転写紙でお正月用プレート作り◆2,000円◆11月12日※～26日

●DIYおたすけ隊 第1弾「壁紙・壁穴の修理」

12月12日(木)13:00～15:00◆成人◆10人◆女性の参加大歓迎◆600円◆11月21日※～12月5日

●DIYおたすけ隊 第2弾「台所の油汚れ落とし」

12月19日(木)13:00～15:00◆成人◆10人◆600円◆11月28日※～12月12日

白根地区センター

〒241-0005 白根4-6-1
☎953-4428 fax953-4461
休館 第2月曜(祝日は翌日)

●さわやかスポーツ

11月19日(火)9:30～11:30◆どなたでも◆インディアカ、ソフトバレーボールなど。指導者がいます◆50円◆当日直接センターへ

●冬のシェイプアップ・ヨガ(全8回)

11月22日～26年3月14日の毎月第2・4金曜日〔1部〕13:00～14:30〔2部〕14:45～16:15◆成人◆各部15人先◆2,500円(8回分)◆11月13日9:00～19日に直接センターへ(電話申込みは10:00～)

●楽しくおいしい パンでリース

12月3日(火)10:15～13:00◆成人◆8人先◆クリスマスリースブレッド作り◆900円◆11月14日9:00～24日に直接センターへ(電話申込みは10:00～)

●季節のおもてなし料理 ～クリスマス&お正月～

12月7日(土)10:00～13:00◆成人◆16人先◆ローストビーフ、魚介のマリネ、伊達巻、きんとん他◆1,200円◆11月19日9:00～30日に直接センターへ(電話申込みは10:00～)

●はじめてのスマホ2

12月10日(火)13:30～15:30◆成人◆20人先◆使ってみよう!スマートフォン入門◆200円◆11月20日9:00～30日に直接センターへ(電話申込みは10:00～)

福祉保健

高齢者インフルエンザ予防接種

【 期 間 】**10月1日(火)～12月31日(火)**(協力医療機関の休診日を除く)
【 対 象 】市内に住民登録があり、下記①か②に該当する人
①65歳以上の人②60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に1級相当の障害のある人
【接種場所】市内の協力医療機関 【 費 用 】2,000円※
【 持 ち 物 】健康保険証等、住所・氏名・年齢を確認できるもの。②に該当する場合は身体障害者手帳など。

※なお、下記の場合は費用が免除になります。
料金が無料になる人【持参するもの(いずれか1点)】
①生活保護を受けている人(休日・夜間等診療依頼証の写し、生活保護費支給証の写し、生活保護証明書)②生活扶助基準の見直しにより保護廃止となった人(保護廃止証明書の写し)③市民税非課税世帯に属する人(介護保険料額決定通知書の写し、介護保険料額通知書の写し、介護保険負担限度額認定証の写し、後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証の写し)④中国残留邦人等の方で、支援給付を受けている人(本人確認証の写し)
*①～④の書類がない場合は「インフルエンザ予防接種自己負担免除対象者確認書」が必要です。

問 健康づくり係 ☎954-6146 fax953-7713

知っていますか?HIV・エイズのこと ～12月1日は「世界エイズデー」です～

忘れていても、いなくても。知らなくても、気が付かなくても。エイズの流行は続いています。日本では年間1,500人前後の新規HIV感染者・エイズ患者が報告されています。

HIVに感染しているかは検査してみないとわからない!

治療法が進み、HIVに感染していてもエイズという病気に進行するのを防ぎ、長く生きていくことが期待できるようになっています。

「HIV≠エイズ、エイズ≠死」です。HIVに感染していても、仕事を続けていくこともできます。適切な時期に適切な治療を始める。そのためには、感染している人が早く自分の感染を知ることが必要です。

〔世界エイズデー関連行事〕

11月25日(月)～12月6日(金)パネル展示(旭区役所情報発信コーナー)

11月29日(金)14:00～15:00(予定)　街頭キャンペーン(二俣川駅北口)

※エイズ蔓延防止・エイズ予防を目的に普及啓発物品の配布を行います。

12月4日(水)9:00～11:00　HIV抗体検査(旭区役所福祉保健課)

※予約は下記問合せ先へ

◆HIVの情報は…横浜AIDS市民活動センター HP 横浜AIDS市民活動 検索

◆検査情報は…全国HIV検査相談マップ全国HIV検査相談 HP 全国HIV検査相談 検索

※夜間検査や即日検査を行える所もあります。

問 健康づくり係 ☎954-6146 fax953-7713

難病講演会「多発性硬化症」

11月13日(水)14:00～16:00(13:30～受付)◆旭区役所新館2階大会議室◆70人先◆講師:東京女子医科大学八千代医療センター神経内科診療科長 大橋高志氏◆病気の知識や治療法、日常生活のポイント等◆11月11日9:00～電話かFAX(必要事項 記入)で下記問合せ先へ

問 障害者支援担当

☎954-6191 fax 955-2675

ひかりが丘地域ケアプラザ

〒241-0001 旭区上白根町807-2

☎953-6890 fax958-1140

●第11回 ひかり福祉フェスタ 2013

11月17日(日)〔イベント〕10:30～〔大バザー〕11:00～※雨天決行◆どなたでも◆1,000人先◆健康チェックや体操のイベント、バザー、屋台等。健康ポイントラリーの対象です◆当日直接ケアプラザへ(車でのご来場はご遠慮ください)

南希望が丘地域ケアプラザ

〒241-0824 南希望が丘72-3

☎360-5095 fax360-1198

●おせち料理教室(全2回)

11月29日(金)、12月2日(月)10:00～13:00◆成人◆12人先◆1回目:伊達巻・生揚げの肉巻きなど、2回目:梅花ソーセージ・たたき牛蒡など◆1,000円(2回分)◆持 エプロン・三角巾・上履き・手拭用タオル◆11月11日9:00～直接か電話でケアプラザへ

老人看護専門看護師に学ぶ 認知症の理解と本人・家族への対応について

12月12日(木)14:00～16:00(13:30～受付)◆旭区役所新館2階大会議室◆地域で高齢者向けのボランティア活動をしている人◆30人先◆講師:横浜ほうゆう病院　看護科長兼看護教育科長　村山由子氏◆11月11日9:00～12月6日に電話で下記問合せ先へ

問 高齢者支援担当

☎954-6191 fax955-2675

万騎が原地域ケアプラザ

〒241-0836 万騎が原4

☎362-3354 fax390-3377

●楽しく体を動かすコツ

11月29日(金)14:00～15:30◆概ね65歳以上◆20人先◆介護予防に役立つシニアエアロビクス◆持室内シューズ・飲み物、動きやすい服装で◆11月11日9:00～直接ケアプラザへ

今宿地域ケアプラザ

〒241-0813 今宿町2647-2

☎392-0309 fax360-0023

●地域サロン「くつろぎカフェ」

11月13日(水)、12月11日(水)13:00～17:00◆どなたでも◆60人先◆古き良き時代の音楽を鑑賞◆200円(飲み物、お菓子付き)◆当日直接ケアプラザへ

今宿西地域ケアプラザ

〒241-0031 今宿西町410-1

☎958-1251 fax958-1253

●読書の秋!朗読交流会

11月16日(土)13:00～15:00◆どなたでも◆40人先◆朗読サークルの朗読鑑賞と交流会◆当日直接ケアプラザへ

保育園の育児講座

保育園	テーマ	日時	対象・定員	申込み
中尾保育園	親子でリースを作ろう	12月10日(火) 9:45～10:45	乳幼児と保護者 10組先	11月15日から電話で ☎362-1333
白根保育園	「冬場の健康」について	12月11日(水) 9:45～10:45	乳幼児と保護者 10組先	11月11日から電話で ☎953-1007
川井宿保育園	手作り工房 ～冬の飾りづくり～	12月12日(木) 10:00～11:00	乳幼児と保護者 6組先	11月11日から電話で ☎951-2877
左近山保育園	お兄さんとあそぼう	12月16日(月) 9:45～11:00	乳幼児と保護者 12組先	11月11日から電話で ☎351-1929
ひかりが丘保育園	食育講座"親子で楽しむクッキー作り"	12月19日(木) 10:00～11:00	2歳以上の幼児と保護者 10組先	11月15日から電話で ☎953-2081
若葉台保育園	保育園の子育て講座 おしっこ おむつ ～パンツへの移行	12月19日(木) 10:00～11:00	乳幼児と保護者 10組先	11月19日から電話で ☎921-3161

なお、このほかにも、各保育園で育児相談・園庭開放を実施しています。詳しくは、各保育園にお問合せください。(受付時間…9:30～16:00)

今宿保育園 ☎953-2306　左近山保育園 ☎351-1929　ひかりが丘保育園 ☎953-2081
柏保育園 ☎361-8887　白根保育園 ☎953-1007　若葉台保育園 ☎921-3161
川井宿保育園 ☎951-2877　中尾保育園 ☎362-1333

ひなたぼっこ 旭区地域子育て支援拠点

〒241-0821 二俣川1-67-4

☎442-3886 fax442-3896

HP 旭区 ひなたぼっこ 検索

休館日　毎週日曜日・月曜日・祝日(月曜日が祝日の場合は火曜日休館)

ひなたぼっこでは毎月イベントを開催しています。ぜひご参加ください。

イベント名	日時	内容・申込み
双子ちゃん・三つ子ちゃんあつまれ!スタッフと遊ぼう★※	11月11日(月) 10:30～11:30	お得な情報交換ができます。
助産師さんとお話ししよう★	11月21日(木) 13:30～15:30	産後ケア、母乳トラブル、バースコントロールなど、普段気になっているちょっとしたことを話してみませか?
お誕生日会★	11月22日(金) 11:30～	11月生まれのお友だち　集まれ!※お誕生月のお子さんは11:15までにお越しください。
プレママ・プレパパあつまれソーイング(スタイ)	12月14日(土) 10:00～11:30	妊娠16週以降で、妊娠経過に異常のない方とそのパートナー◆8人先◆11月30日9:30～直接か電話でひなたぼっこへ

★当日直接ひなたぼっこへ　※詳細は、ひなたぼっこ通信、HPで

旭区社会福祉協議会

〒241-0022 鶴ケ峰1-6-35「ぱれっと旭」内

☎392-1123 fax392-0222

●成年後見制度講座

11月26日(火)〔講座〕13:30～15:00〔個別相談会〕①15:00～②15:30～◆上白根地域ケアプラザ◆区内在住者◆講座:30人先、相談会:各回1組先◆講師:松木崇氏(弁護士)◆成年後見制度の基礎知識、弁護士が関わった事例紹介など◆11月11日9:00～22日に電話で上白根地域ケアプラザへ(☎951-3966)

●子育てサポートシステム12月入会説明会

12月11日(水)10:30～11:30◆ぱれっと旭◆子育ての援助をしたい人と受けたい人を対象とした入会説明会◆12月6日までに電話かFAXで社協へ

●善意銀行(8月1日～31日)

本宿中学校川島西町内会校外委員、みどり友の会、阿部悠里、横浜市左近山地域ケアプラザ、神奈川県理容生活衛生同業組合旭支部、旭ふれあいコール、平田真義、目黒サキ、松永立子、特別養護老人ホーム旭ホーム、大根田八重子 匿名4件(敬称略)

老人福祉センター横浜市福寿荘

〒241-0005 白根2-33-2

☎953-5315 fax953-5317

●「寒さに負けずウォーキング」参加者募集

12月5日(木)9:30集合、12:30解散予定◆市内在住の60歳以上の人◆30人先◆鶴ケ峰～帷子川親水緑道～陣ケ下渓谷公園(30分程度散策、公園での解散も可)～鶴ケ峰駅解散◆11月11日9:20～直接福寿荘へ

●「福寿荘のどじまん大会」参加者募集

12月21日(土)9:45～14:30(休憩12:00～12:45)◆午前30人・午後26人程度抽◆優秀賞3人、参加賞あり◆11月11日9:20～直接福寿荘へ

●健康相談

11月21日(木)、12月3日(火)13:00～14:00◆健康や福祉に関する相談に応じます◆当日直接福寿荘へ

必要事項 などのマークの説明は7ページをご覧ください。

健診などのご案内

【健康づくり係】☎954-6146 fax953-7713
【こども家庭係】☎954-6151 fax951-4683

○原則として11月11日～12月10日の健診などを掲載しています○有料表示の無いものは原則無料です○詳しくは電話でお問い合わせください
○市外居住者は受診できませんのでご注意ください○〔予約制〕の予約開始時間は8:45です(胃がん検診は9:00から)

■がん検診(予約制) ★有料★市内の実施医療機関でも、横浜市がん検診(肺・胃・大腸・乳・子宮・PSA(前立腺特異抗原)検査)を行っています。

医療機関で行う肺がん検診はモデル事業のため、予約数に限りがあります。●他で受診機会のない市民が対象となります。 問 健康づくり係

●肺がん検診　予約は健康づくり係の電話で受け付けます。☎954-6146

会場	実施日時	予約受付開始日	会場名	対象	予約・定員	料金
区役所会場	平成26年1月16日(木)午前(詳しい時間は予約時に説明)	12月2日(月)	区役所3階	40歳以上の市民	予約制・定員50人	680円(X線) 1,350円(X線と喀痰)

●胃がん検診　予約は専用の電話番号で受け付けます。 予約専用番号 251-2363(神奈川県結核予防会)
受付時間9:00～12:00 ※予約受付開始日時より前の予約申込みはできません。

会場	実施日時	予約受付期間	会場名	対象	予約・定員	料金
出張会場	12月20日(金)午前(詳しい時間は予約時に説明)	11月22日(金)～12月9日(月)	白根地区センター(白根4-6-1)	40歳以上の市民	予約制・定員40人	1,570円 ※前日は20時頃までに食事を済ませ、当日は朝食、水、薬、たばこ等を一切口にせずにおいでください。

※料金が無料になる人(持参するもの)…①70歳以上の人(保険証等)②後期高齢者医療制度被保険者(後期高齢者医療被保険者証)③生活保護受給者(休日・夜間等診療依頼証)④中国残留邦人支援給付制度適用の人(本人確認証)⑤市民税が非課税世帯(同一世帯の全員が非課税)または均等割のみの世帯の人は事前に健康づくり係で手続きが必要です。

■HIV(エイズ)検査(予約制) ★無料 問 健康づくり係

会場	実施日	実施時間	予約
区役所3階	水曜日	9:00～9:30 ※世界エイズデーに伴い12月4日(水)のみ9:00～11:00で実施します。	予約制・匿名

■ピカピカ1歳児★歯みがき教室(予約制) ※11月11日(月)予約開始 問 健康づくり係

会場	実施日	実施時間	対象・定員	内容
区役所3階	12月26日(木)	10:00～11:00	平成24年11月から平成25年1月生まれのお子さんと保護者20組 先	むし歯予防の話、歯みがき実習、保護者のむし歯菌検査など 持 母子健康手帳・お子さんの歯ブラシ

■母親教室(予約制) ※原則初産婦対象 問 こども家庭係

会場	実施日	実施時間	内容	予約
区役所3階	12月3日(火)、10日(火)、12日(木)、18日(水)全4回(1回目、4回目は父親の参加可)	13:30～15:30	①妊娠中から育児はスタート、妊娠中の栄養②お産の準備と経過、妊婦体操③母と子の歯の健康、母乳育児にむけて、産後の変化と生活④赤ちゃんとの生活～育児のポイント～、赤ちゃんのお風呂	予約制・35組先

■乳幼児健診 問 こども家庭係

会場	健診名	対象者	実施日	受付時間
区役所3階	4か月児	平成25年　7月　1日～10日生まれ	11月15日(金)	13:00～14:00
		平成25年　7月 11日～20日生まれ	12月　6日(金)	
		平成25年　7月 21日～31日生まれ	12月13日(金)	
	1歳6か月児	平成24年　5月　1日～10日生まれ	11月19日(火)	9:00～10:00
		平成24年　5月 11日～20日生まれ	12月　3日(火)	
		平成24年　5月 21日～31日生まれ	12月10日(火)	
	3歳児	平成22年 11月　1日～15日生まれ	11月28日(木)	12:35～13:45
		平成22年 11月 16日～30日生まれ	12月　5日(木)	

■生活習慣病予防相談(予約制) 問 健康づくり係

会場	実施日	実施時間
区役所3階	11月21日(木)	9:00～11:00
	11月27日(水)	13:00～15:00
	12月　5日(木)	9:00～11:00
	12月10日(火)	13:00～15:00

内容
①食生活健康相談(60分)…栄養士による高血圧、脂質異常症(高脂血症)、糖尿病などの食生活に関する個別相談
②生活習慣病・メタボリックシンドロームに関する相談(30分)…個別相談、血管年齢チェック(希望者)
③禁煙相談(30分)…個別相談、マイクロCOモニターによる呼気中の一酸化炭素濃度の測定

■乳幼児食生活健康相談(予約制) ※11月11日(月)予約開始 問 健康づくり係

会場	実施日	実施時間
区役所3階栄養相談室	12月4日(水)	9:00～11:00

内容・対象・持ち物
個別相談(30分～1時間)
離乳食が進まない、偏食、小食等が心配な人
持 母子健康手帳

■離乳食教室(予約制) ※11月11日(月)予約開始 問 健康づくり係

会場	実施日	実施時間
区役所3階栄養相談室	12月4日(水)	13:30～15:00

内容・対象・持ち物
栄養士の話と試食
7～8か月児と初めて育児をする保護者　25組
持 赤ちゃんの食事用エプロンとスプーン、お手ふき

■乳幼児歯科相談・妊産婦歯科相談(予約制) 問 こども家庭係

会場	実施日	実施時間
区役所3階	11月28日(木)	9:30～10:45
	12月10日(火)	13:30～14:45

内容・対象・持ち物
【乳幼児】0歳児～未就学児の歯科健診、歯科相談、歯磨きのアドバイスなど
【妊産婦(妊娠中・産後1年以内の方)】歯科相談
持 母子健康手帳、歯ブラシ・タオル(乳幼児のみ)

■横浜市健康診査 ★無料 問 健康づくり係　◆対象者(持参するもの)・・・後期高齢者医療制度被保険者(後期高齢者医療被保険者証)、40歳以上の生活保護受給者(休日・夜間等診療依頼証)、40歳以上の中国残留邦人支援給付制度適用の人(本人確認証) ◆年度中(4月1日～3月31日)に1回のみ受診できます。(できるだけ誕生月に受診してください) ◆市内の横浜市健康診査実施医療機関で実施 ◆医療機関へ直接申込み ※ただし糖尿病等の生活習慣病で治療中の人等は対象になりません。

●緊急肝炎ウイルス検査 ★無料 問 健康づくり係　市内の協力医療機関でB型・C型肝炎ウイルス検査を実施しています。過去に肝炎ウイルス検査を受けていない人が対象です。

●肝炎治療医療費助成制度 問 健康づくり係　B型・C型肝炎ウイルスの除去を目的として行うインターフェロン治療(少量長期投与を除く)、B型ウイルス性肝炎に対して行われる核酸アナログ製剤治療、およびC型慢性肝炎に対する3剤併用療法に係る医療費の助成を行っています。

●子どもについての相談は**「旭区子ども家庭支援相談」**へ ☎**954-6160** fax**951-4683**　●**放射線量測定機器貸出の予約専用番号** ☎**954-6157**

Vol.71 2013.11
よこはま動物園
ズーラシアだより

〒241-0001
上白根町1175-1
☎959-1000
(総合案内所)
HP http://www.zoorasia.org/

《11月～12月10日の休園》
11月5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)、12月3日(火)・10日(火)

●ズーラシアグッズ●

園内バス「サバンナ号」のパッケージの沖縄産黒糖キャラメル

ズーラシアどうぶつZOOむ・アップ! その32 アカカンガルー

▲アカカンガルーの前肢

アカカンガルーはオーストラリアの開けた草原に群れで生活しています。カンガルーの中で一番大きく、雄は体重の平均が約66kg、大きい個体では90kgぐらいになります。雌の体重は平均約25kgで、雄と雌とでは、大きさがかなり違います。
オーストラリアの草原は日中と夜の気温差が大きく、そこで生活するカンガルーは、寒さには強いですが暑さは苦手です。暑さ対策として、丈夫な前肢の爪で地面を掘り、下の冷たい土に体をあてて、木陰で休んでいる姿が日中多く見られます。
カンガルーの袋は子育てに必要です。生まれたての子どもは体重1g、体長2cmで、目も開かず、体毛も後肢もない状態ですが、強力な前肢を使って袋に入ります。生後5カ月もすると袋から顔や足を出し始め、6カ月ぐらいから袋を出たり入ったりして、自分で移動するようになります。

アカカンガルーの親子

11月のおすすめ ズーラシアどうぶつ教室

「普段知ることのできない動物たちの裏話」や「動物に関するクイズや工作」など、楽しく参加できる教室です。

●クリスマスリースを作ろう

〈イメージ〉

動物たちも食べている園内の木の葉や枝を使って、クリスマスリースを作ります。
11月17日(日) 13:00～
◆20人先◆開催日当日「正門入園口」付近で申し込み

●パンダふんペーパーでクリスマスカードを作ろう

昨年のゾウふんペーパー作りの様子

レッサーパンダのふんを使ってクリスマスカードを作ります。
11月24日(日) 13:00～◆30人先◆開催日当日「正門入園口」付近で申し込み

クリスマスデコレーション
11月6日(水)～12月25日(水)は、園内が楽しいクリスマス装飾に

昨年の様子